Uudenmaan Muistiluotsin
Mielen hyvinvoinnin silta -keskusteluryhmä
omaisille ja läheisille

Mielen hyvinvoinnissa keskeisiä tekijöitä ovat elämän tarkoituksellisuuden kokemus, voimavarat ja muutoksista selviytymisen joustavuus. Mielen voimavarat ovat taitoja, jotka liittyvät ajatteluun, tunne-elämään ja asennoitumiseen. Toisten ihmisten kanssa keskustelu ja kokemusten jakaminen voivat avartaa näkökulmia, ajattelutapoja ja antaa eväitä elämään asennoitumiseen.

Tavoitteena on tässä ryhmässä vahvistaa elämäntaitoja ja tarjota tila ajatusten vaihtamiselle sekä oppimiselle. Tämä voi olla väylä **voimavaralähtöisten** ja **myönteisten näkökulmien** löytämiseen elämään.

Ryhmä toteutetaan **teams-kokouksina 1-2 vko** välein **teemoitetuin** tapaamisin ja välitehtävin **tiistaisin klo 11.00-12.30** tai **11.15-12.45!!!** Ryhmään mahtuu max. 10 muistisairaan ihmisen omaista tai läheistä. Ryhmään toivotaan **sitoutumista**. Mielen hyvinvoinnin silta on Ikäinstituutin tuottama malli vanhuuden Mieli-hankkeesta (RAY 2011-2014).

Ti 23.3. Tervetuloa Mielen hyvinvoinnin sillalle ja Voimanlähteet arjessa (klo 11.15-12.45)
Ti 6.4. Asennoitumisen vapaus voimavarana (klo 11.00-12.30)
Ti 20.4. Voimaa ja oppia elämänkokemuksista (klo 11.15.12.45)
Ti 4.5. Vahvistavat tarinat (klo 11.00-12.30)
Ti 11.5. Kiitollisuus (klo 11.00-12.30)
Ti 18.5. Elämässä on hyvä olla monia tärkeäksi koettuja asioita (klo 11.15-12.45)
Ti 1.6. Tarkoituksellinen arki (klo 11.00-12.30)
Ti 15.6. Tulevaisuuden näköalat ja Suunta eteenpäin (klo 11.00-12.30)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
muistiohjaaja Pia Kuusinen p. 040 739 5146 tai pia.kuusinen@espoonmuisti.fi

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Uusimaa

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA